KOBIETA W DOMU I SALONIE

-GAZETA PORANNA SWOIM CZYTELNICZKOM-

Nr. 26. Dodatek tygodniowy do Nr. 7607 z dnia 20. listopada 1925.

Pod redakcją JANINY PEŁEŃSKIEJ.

POGADANKA.

Lwów, 19. listopada.

Jakiś dowcipniś, nie znający się zapewne na galanterji, powiedział, że niema na świecie większego marnotrawcy jak gospodyni domu.

I widzę, że oburzyłyście się miłe Panie z głębi serca na tego oszczercę.

Jakto my, które zabiegamy i szczędzimy, my jesteśmy największymi marnotrawcami? A cóż powiedzieć o tych mężczyznach, co przy karcietach lub w handelkach marnotrawią czas, zdrowie i pieniądze?...

I oburzenie Wasze, Drogie Czytelniczki, jest zupełnie słuszne... Do tych nierozumnych marnotrawców nie można porównać gospodyni domu — a chyba jakąś lekkomyślną lalę, która postęp i równouprawnienie widzi w naśladowaniu mężczyzn, w ich złych nałogach, plus rozrzutność na kosztowne stroje...

Ale jednak w tym paradoksalnym sądzie tkwi pewne ziarenko prawdy, zwłaszcza, że ów ktoś dodaje słówko, które zataiłam na razie przed Wami, ...może dla wyraźniejszej pointy... Powiada on: — marnotrawcy, który nie zdaje sobie sprawy ze swego grzechu.

Przyznałyśmy to poniekąd już same w naszych poprzednich pogadankach o potrzebie reformy w prowadzeniu domu.

My, gospodynie, stanowczo zamało korzystamy z postępu i nowoczesnych urządzeń.

Powróćmy choćby do omawianej już w ubiegłym tygodniu kwestji opału i gotowania. Jeszcze zawsze utrzymuje się u nas przekonanie, że smacznego, dobrego obiadu nie można przyrządzić inaczej jak na kuchni angielskiej, ogrzewanej węglem i drzewem.

Urządzenia gazowe?...

No tak, bardziej postępowe z naszych paj zgodzą się na to, że taka kuchenka gazowa jest dobra ku, przygrzania kolacji wreszcie, jako urządzenie pomocnicze do zgotowania śniadania, podwieczor Ale gotować tylko na gazie?... A-leż to niemożliwe... Ani nie można ugotować potraw tak smacznych, ani nie mogą być one dostatecznie miękkie, aby były lekko strawne i pożywne.

Otóż powiem Wam Moje Panie, choćbyście mi odrazu uwierzyć nie miały, że poglądy te są od A do Z błędne.

Gotowanie na gazie, tak ze względu na hygjenę jak na smak potraw, tak na ich wartość odżywczą jak — co w tych czasach nie powinno być lekceważone — na swoją taniość, wykazuje same plusy.

Tylko w pierwszej linji wymaga ono odpowiednich urządzeń a w drugiej, co niemniej ważne, inteligencji osoby, gotującej. I w tym drugim warunku polega cała trudność wprowadzenia u nas kuchni gazowych w tak powszechne użycie, jak to ma miejsce zagranicą.

Gdyby tu chodziło tylko o przezwyciężenie uprzedzeń samej pani domu, to sądzę, że sprawa nie byłaby zbyt trudna. Ale zaiste przyuczyć nasze służące do racjonalnego gotowania na gazie, to niełatwe zadanie. I nie da ono się przeprowadzić inaczej, jak z poświęceniem się tej sprawie gospodyni domu przez czas dłuższy.

Tu niema innej rady, jak przy pomocy odpowiedniego podręcznika, których dziś nie brak, przeprowadzić samej studjum, jak należy używać gazu do gotowania, jakiej ciepłoty i jakiego czasu wymagają poszczególne potrawy do należytego ich przyrządzenia — a następnie odbyć taki kurs praktyczny ze służącą.

Ale trud się zaiste opłaci. Bo gdy raz nabędzie się wprawy w używaniu kuchni gazowej, to potem oszczędza się moc czasu i kłopotów przy myciu naczynia, które nie osmala się i nie niszczy tak, jak na kuchni angielskiej, — dalej nie brudzą się nam podłogi, ściany, meble oraz całe urządzenie pyłem węglowym, unika się potrzeby dźwigania węgla z piwnicy, robienie szczypek, mozolnego rozpalania i t. d.

I wogóle można powiedzieć, że utrzymanie kuchni w czystości, stojącej na wysokości dzisiejszych wymogów, jest możliwe tylko przy użyciu kuchni gazowej, czy elektrycznej, co jednak w naszych warunkach mniej może mieć zastosowania ze względu na wyższy znacznie koszt.

Wracając zaś do zarzutu marnotrawstwa, uczynionego gospodyniom domu, to musimy sobie jeszcze powiedzieć, że to olbrzymie marnotrawstwo opału, jakie praktykujemy przy kuchniach angielskich, nie wychodzi bynajmniej na korzyść pożywności potraw.

Biologowie stwierdzają, że komórka organiczna, doprowadzona do pewnej ciepłoty, staje się w pewien specjalny sposób żywotna i jako tako przynosi korzyści naszemu ciału. Lecz jeśli rozgrzewanie to przekroczy pewną granicę temperatury i czasu, komórka obumiera i nie odżywia tak korzystnie organizmu, ale wpływa przeciwnie na utrudnienie jego funkcji. Z tej przyczyny zbyt długie gotowanie potraw, wpływa ujemnie na ich pożywność i mylą się gospodynie, które sądzą, że dla strawności należy potrawy rozgotować o ile możności choćby na papkę.

Więcej pod tym względem intuicji od Europejczyków mają Azjaci, żeby wziąć na przykład choćby Japończyków. Głównem ich pożywieniem jest, jak wiadomo, ryż. Ale oni spożywają go, według naszych pojęć napół surowy. Lecz właśnie w tym stanie tylko posiada on wysoką wartość odżywczą.

Z tego jednego przykładu, panie, dbałe o pożywność swej kuchni, winny ograniczyć czas gotowania, zwłaszcza potraw mącznych i jarzyn. O ile chodzi o rozdrobnienie potraw dla strawności, to należy to raczej przeprowadzać na drodze mechanicznej przez tłuczenie, tarcie i t. p., a nie chemicznej, to jest przez zbyt długie gotowanie.

Podając tę radę racjonalną z punktu widzenia biologji, zdaję sobie sprawę, że nie łatwo ją zastosować w praktyce, boć już nasze podniebienie przyzwyczaiło się do takiego a nie innego sposobu przyrządzania potraw i trudno to odrazu zmienić. I nie radziłabym tego nawet. Chodzi tylko o to, aby znając zasadę, powoli ale systematycznie zdążać w kierunku, jaki nam ona wskazuje.

J. P.

Z dziedziny mody.

NOWA LINJA — NOWY WDZIĘK.

Lwów, 19. listopada.

Nowa linja mody — musimy to przyznać — dziś już zasadniczo różna od poprzedniego sezonu, jest w całem tego słowa znaczeniu linją ruchu, wnosi życie w posągowość kształtu. Zasługę tego ożywienia mody przypisują wtajemniczeni paryskiemu mistrzowi sztuki krawieckiej Lucjanowi Lelong. Jego to inicjatywą było, żeby suknia ubierała istotę żyjącą, istotę, która chodzi i porusza się, a nie statuetkę nieruchomą, którą można wprawdzie ładnie ubrać, ale która nie jest zdolna do żadnego aktu i nie może wykazać całego wdzięku kobiecego. Bo przyznać trzeba, że kobiety w obcisłych futerałach mody poprzedniej właściwie mogły tylko stać z wdziękiem. Już usiąść mogły tylko z największemi ostrożnościami i z obawą narażenia się na śmieszność, a o chodzeniu swobodnem mowy być nie mogło. A w obecnej epoce, w której żyje się tak intenzywnie, gdy zasada, że życie to ruch, nabrała dopiero pełni swego znaczenia, takie powijaki dla swobody poruszeń nie mogły długo się ostać. To też kobiety uchwyciły nową linję mody z radością ptaka, wypuszczonego z ciasnej klatki.

I oto dziś widzimy kobiety opływające z rozkoszą w bogatych fałdach miękich i lekkich, w tych wdzięcznych kloszach, rzucających się w estetycznych falach, które dają kobiecie pozór wysmukłego kielicha kwiatu z rozkwitłą pełną koroną dolnego obwodu sukni.

Smukła talja z fałdzistą, rzucającą się we wdzięczne linje spodniczką nadają aparycji kobiecej nietylko nowego uroku swobody i niewymuszenia, ale czynią ją bardziej młodą niż kiedykolwiek dotychczas.

Bo w tem leży sedno zagadnienia, około tego problemu obraca się cała troska i całe staranie toalety kobiecej. Chcemy być młode — chcemy pozostać młode najdłużej, jak tylko się da... chcemy przedewszystkiem wydawać się młodemi na przekór niewstrzymanemu biegowi czasu i lat-... I zaprawdę nawyknienie do młodzieńczych form sukien, kapeluszy i wszystkich drobiazgów toaletowych, do żywych, młodzieńczych ruchów, wprowadza nietylko nas same, ale cały dzisiejszy świat w jakąś epokę bez wieku, bez liczenia lat ubiegłych... nietylko kobiety, ale i mężczyźni są dziś wszyscy młodzi...

I to policzyć należy chyba na karb zasług dzisiejszej mody...

Bajeczna kolorowość, jaka dzisiaj rzuca się wszędzie w oczy żywymi tonami kapeluszy, płaszczów jesiennych i zimowych, przyczynia się niemało do podkreślenia tego charakteru młodzieńczości dzisiejszego świata. Jed-



SUKNIA, UWYDATNIAJĄCA WYBITNIE NOWĄ LINJĘ MODY.
Stanik obcisły sięgający do połowy bioder, spodnica suto marszczona obszyta brzegiem puszystem futrem.



ELEGANCKA TOALETA TEATRALNA.
Suknia z haftowanej krepy chińskiej u dołu kloszowe fałdy z velours chiffonu. Płaszcz z tej samej kombinacji materjałów z kołnierzem futrzanym.

nak zauważyć należy, że obecnie jako najświeższą nowość krawcy paryscy znowu wysuwają kolor czarny, który, co prawda, nigdy nie przestał posiadać swoich walorów i być wyrazem dystynkcji.

Na jednej z ostatnich rewji mody w Paryżu Jeanne Lanoin wystąpiła z kolekcją, którą znawcy uznali za prawdziwą rewelację. Wśród sukien barwnych o tonach równocześnie śmiałych i z wytworną maestrją sharmonizowanych jak stałe powtarzająca się dominanta występowały toalety czarne...

Czerń ta nie nosiła na sobie bynajmniej jakichś cech żałobnych... Obmyślone z pełną smaku finezją, posiadały zawsze jakiś rozjaśniający szczegół barwny... Kamizelka i manszety, haft czy gipiura, czy też całe części wstawiane w kolorze białym, niebieskim, cyklamenu, to znów kołnierzyk z srebrnej lamy, haftowany barwny medaljon, odbierają toalecie czarnej jej ponurość i powagę. Kombinacje czarnego z zielonym, czarnego z różowym, lub cyklamenem są nadzwyczaj en vogue. Doeuillet zaprodukował prześliczną toaletę z czarnej tafty, nadzwyczaj miękiej ze spodniczką zmarszczoną w górze, rzucającą się w sute fałdy, na dolnym brzegu opatrzoną w puszystą riuszę z tafty, podszytej srebrną lamą... Na toalety wiczorowe bardzo piękny efekt dają suknie z czarnego jedwabnego muślinu lub koronki na spodzie liljowo-różowym, koloru banana, lub też zupełnie czarnym.

Z materjałów na suknie wieczorowe, teatralne największem wzięciem cieszy się krepa chińska, oraz velours chiffon, często kombinowany z lżejszym materjałem. W sukniach spacerowych i popołudniowych prym trzyma kasha czarna i kolorowa.

Bardzo wielką sympatją cieszą się hafty, wykonywane na materjałach gładkich tak przy sukniach jedwabnych jak i wełnianych.

Nina.

Z hygjeny i pielęgnowania urody.

DLACZEGO DZIECKO TRZYMA SIĘ POCHYŁO?

Lwów, 19. listopada.

Często spotykamy sie z narzekaniem, iż dziecko, mimo upomnień, trzyma się pochyło.. Niejednokrotnie, zwłaszcza gdy chodzi o córkę, o której urodę i zgrabną postać troskliwa mateczka dba już zawczasu, dziecko za złe trzymanie dostaje nawet klapsa i bywa ostro łajane.

Ale mało tylko jest takich matek, którym przyjdzie na myśl, że może zło leży tu w czem innem, nietylko w niedbalstwie dziecka?

A jednak bardzo często tak jest w samej rzeczy.

Nie da się zaprzeczyć, że czasami tak zwane popularnie „garbienie się" jest wynikiem złego przyzwyczajenia lub niedbałości i lenistwa — częściej jednak, znacznie częściej, przyczyny należy szukać gdzieindziej... w fizycznem niedomaganiu dziecka. Wiadomo jest bowiem, że najnowsze studja biologiczne doprowadziły do stwierdzenia, że nawet lenistwo, brak uwagi, złe nawyczki dziecka bardzo często mają swe źródło nie w psychicznych właściwościach, lecz właśnie w chorobliwym stanie organizmu dziecięcego.

Tak się rzecz ma właśnie z po chyłem trzymaniem. Jest ono często pierwszym nielalarmującym symptomem skrzywienia stosu pacierzowego.

Przyczyna takiego skrzywienia może być bardzo różnorodna. Nierzadko bywa następstwem angielskiej choroby. W tym wypadku można tego złowrogiego sprawcę poznać po występujących u dziecka równocześnie obrzmieniach przegubów. W tym wypadku zatem należy jak najwcześniej zasięgnąć porady lekarza specjalisty, by zapobiedz dalszym postępom tej strasznej choroby.

Nie zawsze przecież ma się do czynienia aż z tak groźnym wrogiem organizmu dziecięcego. Niemniej przecież garbienie i pochylanie się dziecka ku przodowi świadczy w większości wypadków o niedostatecznej sile muskułów stosu pacierzowego, które widocznie są za słabe, aby cały kręgosłup utrzymać prosto i sprężyście. Wskutek tego wiązadła, związane z każdym kręgiem, zaczynają się nierównomiernie rozciągać, co się przejawia właśnie w pochyłem trzymaniu się dziecka.

Jeżeli skrzywienie kręgosłupa jest już tak znaczne, że staje się widoczne, wtedy trzeba użyć do pomocy specjalnego gorsetu.

Zazwyczaj jednak można doprowadzić do wzmocnienia muskułów i wiązadeł kręgosłupa przez odpowiednią gimnastykę ortopedyczną.

Najbardziej wskazane są w tym wypadku następujące ćwiczenia, które dziecku można podać jako pewnego rodzaju zabawę, aby je chetnie wykonywało. Zaczyna się więc od zabawy w psa i każe dziecku chodzić po pokoju na czworakach. Następnie każe się dziecku przyklęknąć a tułów trzymać poziomo, zaś ręce wyciągać na boki. Następnie podciągnąć lewą nogę i całym tułowiem skręcać na lewo, co osiąga się najlepiej w ten sposób, aby dziecko starało się zobaczyć piętę lewej nogi... Takiesame ćwiczenie należy następnie przeprowadzić obracając korpus na prawo. W ćwiczenia te, mające na celu gimnastykę i wzmocnienie kręgosłupa, można wprowadzić wiele rozmaitości i dzieci zazwyczaj wykonują je bardzo chętnie.

Nakoniec jeszcze pozwolę sobie zauważyć, że tego rodzaju ćwiczenia są nie tylko dla dzieci, ale i dla dorosłych bardzo polecenia godne jako wzmacniające muskuły i wiązadła kręgosłupa. Zyskuje na nich zarówno nasze zdrowie jak i giętkość i sprężystość ruchów, warunki tak bardzo istot ne dla dzisiejszego typu urody kobiecej.

Alfa.

Rady i wskazówki gospodarcze.

SPOSÓB PRZYRZĄDZANIA ZAJĄCA.

Smaczna ta dziczyzna wymaga starannego przyrządzenia. Kupując zająca należy wybierać sztuki młode i niezbyt postrzelane. Mieso nie powinno być za świeże, trzeba je zostawić zatem przynajmniej na tydzień od obicia, aby należycie skruszało. Jeżeli zaś potrzebujemy zająca wcześniej na stół, to należy go zabajcować na 2—3 dni w przegotowanym i ostudzonym occie z dodatkiem cebuli, korzeni, liścia bobkowego itp.

Najlepszy jest jednak zając należycie skruszały bez bajcowania. Po obciągnięciu zająca ze skóry, oddziela się czomber i tylne szynki, obmywa je w wodzie i żyłuje starannie. Następnie szpikuje się gęsto słoniną, soli i wkłada do brytwany, z rozpuszczonem masłem, daje na wierzch pokrajaną cebulę 2 lub 3 listki bobkowe, nieco pieprzu i jałowca.

Polewając starannie masłem i troszkę wody lub rosołu piecze się w rurze przez 40 do 50 minut.

Zaprawia się sos śmietaną, zmieszaną z łyżką mąki.

Można też polewać zająca kwaśną śmietaną podczas pieczenia, co nadaje mu wyborny smak. Nastepnie jednak trzeba do sosu dodać śmietany, tak jak wyżej.

*

BUDYŃ Z MAKARONU WŁOSKIEGO

Niedrogi a bardzo samczny budyń można sporządzić z cienkiego makaronu włoskiego, jakiego używa się do rosołu. 10 dg. makaronu kruszy się i zarzuca na lekko posoloną, wrzącą wodę, poczem po ugotowaniu wylewa się na sito dla osączenia z wody. Równocześnie zagotowuje się pół litra mleka, dodaje doń łyżkę masła i miesza ze sparzonym makaronem aż zrobi się z tego jednolita masa. 3 dk. amsła uciera się na pianę, dodaje 6 dg. cukru, trochę tartej skórki cytrynowej, 4 żółtka i szczyptę soli i po wlaniu męsza się to z przyrządzoną poprzednio masą. Nakoniec dodaje się pianę z 4 białek. Budyń wlewa się do formy, wysmarowanej masłem i gotuje się 50 minut, wstawiając w naczynie napełnione wodą. Podaje się z szodonem lub sokiem owocowym. Proporcja ta jest obliczona na 3—4 osób.

*

POTRAWA Z KRUŻEK CIELĘCYCH.

Krużka cielęce, albo 1 kg. grysu ugotować w wodzie z dodaniem jarzyn i soli, jak na rosół. Następnie przepuścić ugotowane mięso przez maszynkę. Ugęstować dwie posiekane cebule w maśle i zasypać mąką na zaprażkę, poczem zalać wodą i rosołem tak, aby sie utworzyła gęsta papka. Następnie wymieszać z nią mięso, dosolić podług smakn, dodać soku cytrynowego i siekanej zielonej pietruszki. Na pozostałym „rosole" zagotować grysik i zaciągnąć go dwoma jajami.